

糖尿病飲食規則

Principles of Diabetes Diet

1. 定時飲食及保持良好的飲食習慣，每日應包括三餐及一至兩次的小吃，並選擇合適的食物種類及適當的份量，最好每隔四至五小時吃一小餐。
2. 減少用醣類，例如砂糖、黃糖、冰糖、糖漿和蜜糖等。若要加糖可適量使用糖替代品，例如 Sweet & Low、Equal、Splenda 等。
3. 減少進食有糖的食品、飲品或調味品，如甜豆奶、波霸奶茶、汽水、煉奶、甜飽、果醬、糖果及各類甜品、甜酸食物、燒烤醬、海鮮醬、甜麵醬、酸梅醬和蠔油等。
4. 減少吃白飯、粥、糯米及米類製品如腸粉、米粉、河粉、粽、湯丸、年糕等。
5. 減少吃高澱粉質的水果如香蕉及榴槤。
6. 選擇含纖維素高的食物，如糙米 (brown rice)、乾豆類 (黃豆、眉豆、黑豆等)、全麥麵包 (100% whole wheat)、麥片 (oatmeal)、鮮果和蔬菜等。
7. 以下是含有碳水化合物 (澱粉質和糖) 的食品，需適量進食。
 - 飯、麵、粥、粉、麵包、麥片、餅乾番薯、薯仔、芋頭、淮山、薏米、葛、粟米、青豌豆和乾豆類等。每餐大約一碗飯/麵/麥片或二片麵包 (一碗 = 八安士)。
 - 水果 (每日二至三個小型水果)。
 - 牛奶 (脫脂 Fat Free 或 1% 低脂 Low fat) 或加鈣純豆奶每日大約二杯 (一杯 = 八安士)。
8. 有時可飲用半杯 (四安士) 純果汁以代替一個水果。
9. 選擇低脂肪蛋白質類食品，如雞、蛋白、魚類、瘦的肉類、豆腐等。肉類應切除脂肪和皮。適量進食果仁、種子 (瓜子)、花生醬等。每日可進食大約 5-6 安士肉類和 1 安士果仁。
10. 減少吃含有高膽固醇的食品，如內臟 (肝、腎、腰、腦、舌)、蛋黃、蟹、墨魚、龍蝦、貝殼類、蝦和魷魚等。
11. 減少吃動物脂肪 (豬油、雞油、牛油)、煎炸食物、點心、人造牛油、沙律醬和椰奶。
12. 烹飪時使用少量的油。選擇液體油，例如菜籽油 (canola oil)、橄欖油 (olive oil) 等。每日可使用 5-6 茶匙油。
13. 多選用蒸、灼、炆、煲和烤的烹飪方法。
14. 減少吃鹹 (高鈉質) 的食物和調味品，如鹹蛋、鹹魚、火腿、臘味、罐頭食品、鹽、豉油、魚露、蠔油、味精、豆豉、辣椒醬、豆瓣醬、蝦醬和腐乳等。
15. 多選用低鈉質的調味品及配料，如八角、黑胡椒、芹菜、咖哩粉、五香粉、蒜頭、姜、青椒、檸檬汁、洋蔥、香菜、紅椒、醋等。
16. 避免空腹喝酒，以免引起低血糖反應。
17. 可以適量食用無糖 (Diet or sugar free) 產品、無糖汽水、清湯、咖啡和茶等。